

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN



**ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE; FACTORES QUE
INCIDEN EN LA PRODUCTIVIDAD LABORAL**

Por

DAVID ARTURO CUBAS VICENCIO

TESINA

**Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN GESTIÓN DEPORTIVA**

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Junio 2020



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN



Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Actividad Física y Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la Tesina titulada “Actividad física, ejercicio y deporte; factores que inciden en la productividad laboral” realizado por el L.A David Arturo Cubas Vicencio, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión Deportiva.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dra. Raquel Morquecho Sánchez

Asesor Principal

Dr. José Alberto Pérez García

Co-Asesor

Dra. Rosa Elena Medina Rodríguez

Co-Asesor

Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

San Nicolás de los Garza, Nuevo León, Junio 2020

DEDICATORIA

A mis padres,
Cesar Cubas y Miriam Vicencio,
por quererme incondicionalmente.

A mis hermanos,
Cesar Cubas y Daniel Cubas,
mis compañeros de viaje.

A Martha Miranda e Hilda Sánchez,
mis abuelitas,
por su peculiar forma de desprender cariño y hacerme sentir amado.

A mi familia Cubas Vicencio,
por darle magia a cada numerosa reunión y llenarme los bolsos de recuerdos.

A mis amigos,
por los buenos momentos y el interés común por forjar una amistad que
podamos mantener para siempre.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a mi familia, particularmente a mis padres, que me han ofrecido tiempo, esfuerzo y cariño. A mi papá, porque despertó mi amor al deporte desde pequeño. A mi mamá, porque siempre me ha seguido en mis locuras sin tirar la toalla.

Agradezco a Aida Vicencio, mi tía, que fue el primer empujón para iniciar el camino. Del mismo modo a Javier y Leslie, mis primos, que siempre me hicieron sentir en casa, me aconsejaron, mimaron y recibieron de la mejor forma.

Mi profundo agradecimiento a la Universidad Autónoma de Nuevo León, especialmente a la Facultad de Organización Deportiva, por permitirme cumplir mis metas y darme la oportunidad de seguirme formando como estudiante, profesionista y deportista. Al Doctor José Alberto y al Maestro Nazario Lara por abrirme un espacio en la Dirección General de Deportes. Al Doctor Leandro Tristán, la Doctora Raquel Morquecho, el Doctor Ricardo Navarro y la Maestra Mireya Medina por regalarme parte de su gran calidad humana, haberme escuchado y apoyado. Gracias a todos mis profesores por su talento, que además de jugar un rol digno de aplaudirse en el aula, se empeñaron por ir más allá.

Quiero agradecer a mi sol, Martha Miranda, por considerarme en la profunda fe de sus oraciones, por inculcarme su pasión por la vida y amor por la naturaleza.

A mis hermanos, que nunca me dejaron soltar el acelerador.

A mis amigos, que me visitaron, escucharon y animaron.

Y por último, gracias a todas las personas con las que tuve la dicha de toparme, mis compañeros de clase, mis compañeros de equipo, administrativos y entrenadores, me llevo lo mejor de cada uno.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Fecha de graduación: Junio 2020

L.A DAVID ARTURO CUBAS VICENCIO

Título del Producto Integrador: Actividad física, ejercicio y deporte; factores que inciden en la productividad laboral.

Número de páginas: 55

Candidato para obtener el Grado de: Maestría en Actividad Física y Deporte con
Orientación en Gestión Deportiva

Estructura de la tesina: Contenido de un trabajo de investigación.

Contexto temático: Actividad física, ejercicio y deporte; factores que inciden en la productividad laboral.

Justificación del Tema: Conocer la relación que tienen la actividad física, ejercicio y deporte con la productividad laboral.

Propósitos: Evaluar la cantidad de actividad física que realizan los trabajadores de NATGAS y obtener sus indicadores de rendimiento laboral.

Objetivo de su Programa: Relacionar y comparar los indicadores de desempeño laboral con el nivel de actividad física en los empleados de NATGAS.

Metodología: De tipo descriptiva y transversal, donde se consideraron indicadores de rendimiento laboral, así como las variables del cuestionario internacional de actividad física.

Aportaciones: Implementar programas de actividad física en la empresa para elevar el desempeño de los trabajadores.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL: _____



ÍNDICE

Introducción	1
Justificación.....	3
Objetivo general	5
Objetivos específicos.....	5
Capítulo I.....	6
Marco teórico	6
Salud.....	6
Promoción de la salud	6
Actividad física, ejercicio y deporte.....	10
Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud	11
Productividad laboral	12
Factores que inciden en la productividad laboral	14
La salud en los centros de trabajo.....	15
Efectos de la actividad física, ejercicio y deporte en la productividad laboral	19
Empresa NATGAS.....	20
Misión	20
Visión.....	20
Capítulo II	21
Metodología	21
Diseño.....	21
Población.....	21
Muestra	21

Criterios de inclusión.....	24
Criterios de exclusión.....	24
Criterios de eliminación	24
Instrumento.....	25
Procedimiento.....	26
Análisis estadístico	27
Capítulo III.....	28
Resultados	28
Capítulo IV.....	34
Discusiones	34
Capítulo V.....	36
Conclusiones	36
Bibliografía	37
ANEXOS	42
CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	42
EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA	52
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO	54

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1.....	22
Gráfica 2.....	22
Gráfica 3.....	31
Gráfica 4.....	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	23
Tabla 2	28
Tabla 3	29
Tabla 4	29
Tabla 5	30
Tabla 6	30
Tabla 7	33

INTRODUCCIÓN

Las sociedades actuales están en un continuo proceso de cambio, y con ellas, las organizaciones. Los cambios en estas últimas, impactan en los puestos de trabajo e influyen en la seguridad, salud y el bienestar de los empleados (Salanova, M, & Llorens, 2005). En vista de un futuro próspero y estable, los gobiernos del mundo trabajan arduamente para incrementar el crecimiento económico y la productividad de sus naciones. La productividad representa una fuente de crecimiento y las formas de incentivarla definen la estructura y la dinámica de los sistemas económicos (Ricoy, 2005).

Actualmente, la apuesta de la mayoría de las compañías se ha orientado a la especialización del capital humano, cambios estructurales y la integración de nuevas tecnologías para fortalecer los eslabones de la cadena de valor (Padilla & Oddone). Como consecuencia, el valor agregado de los productos y servicios ha marcado diferencias entre la competencia, más aún cuando las organizaciones comienzan a producir lo mismo en menor tiempo o con menor esfuerzo.

Las organizaciones, entidades únicas e irrepetibles, que tienen la intención de cumplir metas específicas por medio del usufructo de los recursos, dependen de la educación, disposición y motivación de su fuerza de trabajo, puesto que el aumento de su producción total, es consecuencia en gran medida de su capacidad de elevar la producción por trabajador (INEGI, 2015).

Dicho lo anterior, es necesario hacer hincapié en los factores que inciden en la productividad de los individuos, ya que las empresas dependen de ellos y las naciones necesitan de estas para elevar su competitividad y hacerlas más atractivas en el panorama global.

Sin duda alguna, las comodidades que poseemos han transformado la manera en que las personas realizan sus actividades diarias. La tecnología ha permitido que los esfuerzos físicos sean menos demandantes y pareciera que todo apunta a que en poco tiempo sean nulos (Quintero, Munévar, & Munévar, 2015). En los centros de trabajo; los softwares, el internet, la innovación en los procesos operativos como la automatización de las líneas de producción y el sinfín de opciones para utilizar herramientas tecnológicas; han provocado que los trabajadores sean exigidos a actividades físicas mínimas. Aunado

a eso, la falta de un sistema alimentario que favorezca el consumo de dietas saludables no solo ha obstaculizado escenarios locales que se distingan por la asequibilidad de alimentos frescos y nutritivos, sino que ha favorecido la promoción de productos nocivos y de alimentos altos en grasas y azúcares, además de la insuficiente infraestructura para que los individuos puedan hacer buen uso de sus capacidades físicas y mejorarlas, provocando, desafortunadamente, iniciativas poco fortalecidas en busca de adquirir hábitos saludables en la población.

En este sentido, es preocupante que las personas tengan menos necesidad de hacer esfuerzos físicos, pero mayormente, que tengan poca disposición de realizar actividades físicas, ejercicio o deporte (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

Las consecuencias de un estilo de vida sedentario son alarmantes y no solo desencadenan problemas de sobrepeso y obesidad, sino que potencialmente pueden desatar un gran número de enfermedades no transmisibles y alteraciones psicológicas, que sin lugar a duda afectan la calidad de vida de quienes las poseen (Salinas, Cocca, Mohamed, & Viciania, 2010), pero a la vez, dificultan alcanzar los parámetros de productividad que los centros de trabajo demandan.

Justificación

La actual investigación es una observación a una problemática que ha sido atendida de manera ineficaz en nuestro país y el resto del mundo. Pese a que las propuestas para combatirla se han ido acoplando a la idiosincrasia de las personas y a características muy específicas del medio, no se ha tenido mucho éxito. Por el contrario, la disminución de la calidad de vida provocada por el sedentarismo ha mantenido un aumento sostenido y generalizado (OMS, Inactividad física: un problema de salud pública mundial, 2020), pero a su vez, el entorno económico se ha visto gravemente perjudicado, dificultando las metas trazadas por gobiernos y corporaciones en vista de un crecimiento continuo.

La inactividad física ha sido popularizada como una responsabilidad unilateral, es decir, como si fuera un compromiso exclusivo de las personas, cuando por el contrario, debería ser abordada por diversos agentes que no solo atañen al Estado, la sociedad, la Academia y las organizaciones no gubernamentales, sino también a las empresas (García, Ramos, Páez, Pedroza, & Mendoza, 2011).

La intención de recopilar información con bases científicas de una amplia gama de trabajos previos, pudiera considerarse como un asunto innecesario debido a la tradicional manera con la que se han manejado las organizaciones por diversos años, sin embargo, es un llamado urgente a que los centros de trabajo funjan como facilitadores de todas las necesidades que sus trabajadores tienen, incluyendo, por supuesto, la posibilidad de ofrecer planes de actividad física, ejercicio y deporte (Soto & Muñoz, 2018).

Procurar un medio donde el trabajador sea orientado a realizar actividad física y adquirir hábitos que repercutan favorablemente en su salud, disminuirá ampliamente el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, esto a su vez, prevendrá enfermedades no transmisibles como cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon y cáncer de mama. Asimismo, sus capacidades psicológicas resultaran favorecidas, y en consecuencia, alcanzará estados de ánimo positivos, una reducción en los niveles de estrés, depresión y ansiedad, estimulación de la autoestima y mejoras en la claridad mental (Ruiz & Baena, 2011).

Dicho lo anterior, la promoción de ambientes sanos no solo tiene un impacto positivo en la salud de los trabajadores, sino que se correlaciona directamente con climas organizacionales armoniosos, una mejora del rendimiento y el fortalecimiento del sentido de pertenencia con la organización. Por eso mismo, en vía de un desarrollo sostenible, el rol de las organizaciones debe de distinguirse por combatir dos flancos estrechamente relacionados. Por un lado, es necesario generar facilidades que le permitan al capital humano tener conocimiento de su salud e incentivarlos a transformarse y por otra parte se debe de conseguir maximizar la capacidad de los recursos con el fin de incrementar la productividad (Salazar, Guerrero, Machado, & Cañedo, 2009) .

Objetivo general

El objetivo de esta investigación es relacionar y comparar los indicadores de desempeño laboral con el nivel de actividad física en los empleados de NATGAS.

Objetivos específicos

- Evaluar los niveles de actividad física relacionados con la salud.
- Determinar los indicadores de rendimiento laboral.
- Conocer qué tipo de relación existe entre la práctica de actividad física y el rendimiento laboral en los empleados de NATGAS.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta definición ha prevalecido desde el Preámbulo de la Constitución de la OMS en 1948, hasta la Constitución actual, donde se manifiesta que uno de los derechos fundamentales de todo ser humano es gozar del grado máximo de salud, sin distinción de raza, religión, ideología política, condición económica o social (Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 2006).

En este sentido, Henry Sigerist, famoso médico e historiador suizo del siglo XX, planteo las cuatro tareas esenciales de la medicina: promoción de la salud, prevención de las enfermedades, restablecimiento de los enfermos y rehabilitación (Gómez, 2015).

Promoción de la salud

Partiendo de la promoción, la tarea consiste, fundamentalmente, en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer mayor control sobre la misma. La salud no ha sido considerada como un objetivo, sino como una fuente de riqueza cotidiana; se trata de un concepto que acentúa las aptitudes físicas, los recursos sociales y personales, así como el goce de una vida productiva.

Ahora bien, promocionar las condiciones favorables para reducir las diferencias y asegurar la igualdad de oportunidades no es responsabilidad exclusiva del sector salud, más bien, la promoción de la salud exige la coordinación de todos los implicados: los gobiernos, las organizaciones benéficas, las autoridades locales, la industria, los medios de comunicación, las escuelas y las empresas (Carta de Ottawa para la promoción de la salud, 1986).

Dentro de la novena Conferencia Mundial de Promoción de la salud, celebrada en Shanghái, China, se abordaron los vínculos cruciales entre la promoción de la salud y el desarrollo sostenible, con el objetivo de inspirar a los gobiernos nacionales, dirigentes

municipales y otras partes interesadas a entender el enorme potencial de promover la salud en todos los sectores de la sociedad.

En consecuencia, se determinaron tres pilares: buena gobernanza, ciudades saludables y conocimiento sobre la salud. Además, se emitieron doce consejos para gozar de buena salud: seguir una dieta saludable, vacunarse, no consumir tabaco, evitar el consumo de alcohol o reducirlo, gestionar el estrés, mantener una buena higiene, no conducir a velocidad excesiva ni bajo efectos del alcohol, abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta, mantener prácticas sexuales seguras, someterse a revisiones médicas periódicas, amamantar a los bebés y mantenerse físicamente activo.

A propósito del último consejo, está demostrado que la actividad física practicada con regularidad es esencial para conseguir el equilibrio energético y el control de peso. En contraste, la falta de actividad física, representa el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. Bajo ese contexto, es necesario abordar temas como el “sobrepeso y la obesidad” puesto que son condiciones que regularmente se presentan en personas sedentarias o mínimamente activas, además de que aumentan exponencialmente el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como cardiopatías coronarias y accidentes cerebro vasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión, las cuales disminuyen la calidad de vida e incrementan el riesgo de muerte prematura.

El índice utilizado para clasificar el sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC). La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30.

Según el Instituto Nacional de Salud Pública, en su libro “La obesidad en México. Estado de política pública y recomendaciones para su prevención y control”, la obesidad tiene un origen que es el resultado de factores que pueden ser de carácter inmediato, intermedio y estructural.

A propósito de los factores de carácter inmediato, la principal causa es el balance positivo de energía, que resulta de una mayor ingesta que gasto. El consumo del mexicano promedio está orientado a aquellos alimentos con alta densidad energética, procesados o

ultra procesados, con elevadas cantidades de azúcares o grasas y harinas refinadas; en lugar de una ingesta en la que sobresalga la selección de verduras, frutas, leguminosas y cereales de grano entero.

En lo que a los factores de carácter intermedio concierne, los entornos alimentarios son factores que obstaculizan la adopción de dietas saludables. El entorno alimentario; entendido como la presencia física y la proximidad a establecimientos de venta de alimentos y bebidas, así como sus precios, calidad, variedad e información disponible dentro de una comunidad; influye en las decisiones de consumo de la población. El entorno alimentario, incluye también, la exposición a publicidad de alimentos y bebidas a través de medios de comunicación tradicionales y digitales. Por otro lado, la información es un elemento central en la interacción entre el consumidor y su entorno.

La decisión de comprar alimentos saludables o no saludables, se debe en gran parte, a la información nutrimental que se provee a través del etiquetado frontal de alimentos y bebidas industrializados. Ante esto, la reciente propuesta del etiquetado frontal de alimentos y bebidas en México, que es parte de la NOM-051, ha sido catalogada como las mejores del mundo, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), por la claridad y sencillez de la información que proporciona al consumidor.

Por otra parte, el nivel de actividad física de la población se ve influido por el ambiente construido, que se refiere a los espacios donde la gente lleva a cabo sus actividades diarias, como la infraestructura peatonal, la disponibilidad y la calidad de los espacios públicos incluyendo parques y áreas de esparcimiento, espacios escolares para la actividad física y los sistemas de transporte.

Haciendo referencia a los factores de carácter estructural, son comprendidos por el contexto físico, social, económico, ambiental y político a nivel nacional o global como la urbanización, la industrialización, las innovaciones tecnológicas para la producción y procesamiento de alimentos y el transporte, la recreación y el trabajo, el crecimiento económico, la pobreza, la desigualdad, la seguridad pública, la política agroalimentaria de abasto de alimentos y de comercio internacional, los medios de comunicación, el sistema

alimentario y el marco legal que sustenta las políticas, los cuales inciden o modifican las causas intermedias de la obesidad (Rivera Dommarco , y otros, 2018).

En pocas palabras, el sobrepeso y la obesidad, ocasionados por diversos factores, resultan ser el punto de partida de un gran número de enfermedades, que además de representar un deterioro en la calidad de vida de quienes lo padecen, significan un impacto económico considerable en diversos niveles, en razón a que los gastos no solo los absorben los individuos, sino que también van implicados el sector privado y el Estado.

En cifras de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), organismo de cooperación internacional, con 36 países miembros, cuyo objetivo es coordinar las políticas económicas y sociales, México tiene una de las más altas tasas de obesidad puesto que ocupa el segundo lugar de prevalencia mundial de obesidad en la población adulta, la cual es diez veces mayor que la de países como Japón y Corea. Respecto a la población infantil, ocupa el cuarto lugar, superado por Grecia, Estados Unidos e Italia.

En nuestro país, más del 70 % de la población adulta tiene exceso de peso. La tasa de sobrepeso es más alta en hombres que en mujeres, mientras que la prevalencia de obesidad es mayor en las mujeres que en los hombres” (Davila Torres, González Izquierdo, & Barrera Cruz, 2014). En consecuencia, los mexicanos viven en promedio 4.2 años menos, la mayor reducción de esperanza de vida de todos los países analizados de la OCDE. Las repercusiones económicas son destacables: el sobrepeso representa el 8.9% del gasto en salud; además, cotejando datos de la Subsecretaria del Empleo y la Productividad Laboral del tercer trimestre del 2019, la Población Ocupada (PO) ascendió a 55,201,939 personas, mientras que la reducción de la producción del mercado de trabajo fue de una cuantía equivalente a 2.4 millones de trabajadores a tiempo completo por año, es decir, el 4.34%, cifra que supera a la Población Desocupada (PD), que fue de 2,147,638 (Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 2020) . En consecuencia, el sobrepeso provoca una reducción del Producto Interno Bruto (PIB) en un 5,3 % (OCDE, La Pesada Carga de la Obesidad, 2019).

Actividad física, ejercicio y deporte

La esencial tarea de promover la salud, conlleva indudablemente, la necesidad de facilitar los medios para que toda la población pueda desarrollar al máximo su salud potencial. La actividad física, el ejercicio y el deporte son vías para lograr este propósito.

Usualmente se utilizan términos de manera errónea, situación que ha derivado en emplear palabras como sinónimos cuando tienen significados diferentes o dotar de un sentido muy general a vocablos muy específicos. En ese marco, actividad física, ejercicio y deporte son usados arbitrariamente como si fuesen lo mismo, es decir, como si tuvieran un significado universal, sin hacer distinción de las particularidades que tiene cada uno. Cuando hablamos de actividad física nos referimos a todo movimiento corporal, producido por los músculos esqueléticos, que conlleva un gasto energético superior al estado de reposo. Sin embargo, hablamos de deporte cuando la actividad física se ejerce como juego o competición, cuya práctica está sujeta a determinadas normas. Por otra parte, la actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la condición física es lo que entendemos como ejercicio físico (Casajús, Vicente, & Benito, 2016).

Para ser más claro en las diferencias que existen entre estos conceptos podemos poner como ejemplo, en el caso de la actividad física, las acciones motoras como: el quehacer doméstico, subir y bajar escaleras, caminar, correr, agacharse y, en general, cualquier movimiento del día a día (Brenes Cordero, 1996). En el deporte, una clasificación como la de Matveev, que toma como punto de partida el esfuerzo requerido y establece cinco categorías; deportes acíclicos, deportes de resistencia, deportes de equipo, deportes de combate y deportes complejos (Matveev Pavlovich, 1975); pudiera ser de ayuda. No obstante, las clasificaciones varían de acuerdo al autor o al tipo de disciplina, pese a eso, siempre va a resaltar como característica principal que sea una competición reglamentada, como el fútbol, basquetbol, golf, voleibol, atletismo, lucha, rugby, natación, etc. Por último, el ejercicio físico se divide en tres grandes grupos: ejercicios de resistencia, que son aquellos que realizamos de forma continuada mediante desplazamientos, para mejorar, sobre todo, nuestra capacidad cardiovascular, como correr, nadar o andar en bicicleta; ejercicios de fuerza, en los que se mantiene o se mueve

el propio cuerpo o un peso externo, para aumentar la musculatura o tonificarla, como trabajos con pesas o ligas ; y estiramientos, utilizados para relajar la musculatura y prevenir lesiones (Casla & Fonseca).

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

La actividad física, clasificada por su intensidad en relación a la velocidad que se realiza o la magnitud del esfuerzo requerido, se divide en actividad física moderada y actividad física intensa o vigorosa. La intensidad de la actividad física varía porque depende de lo ejercitado que este cada individuo.

A menudo se utilizan los Equivalentes Metabólicos (MET) para expresar la intensidad de la actividad física. Los MET son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación; el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, como caminar a paso rápido, bailar, hacer jardinería, trabajos de construcción generales y casa; y 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa o intensa, como desplazamientos rápidos en bicicleta, aerobics, natación rápida, fútbol y voleibol (OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2004).

Dicho lo anterior, la OMS ha estipulado una serie de recomendaciones de actividad física divididas en tres grupos de edades: 5 a 17 años, 18 a 64 años y 65 años en adelante.

El primer grupo debe acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física al día, en caso de que el tiempo de actividad sea mayor, reportará un beneficio para la salud. La actividad física diaria debiera ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

El segundo grupo, de 18 a 64 años, deberá acumular un mínimo de 150 minutos de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, será necesario aumentar a 300 minutos a la semana la actividad física aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad física vigorosa. Procurando trabajar dos veces por semana o más con ejercicios que fortalezcan los grandes grupos musculares.

Las personas que pertenezcan al grupo de 65 años o más, deberán dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas aeróbicas moderadas, o bien 75 minutos de algún tipo de actividad física aeróbica vigorosa. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, será necesario aumentar a 300 minutos a la semana la actividad física aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad física vigorosa. Los adultos de este grupo, con movilidad reducida, deberán realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir caídas, tres días o más a la semana. También, convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

En conjunto, considerando los tres grupos de edades, los beneficios que puedan reportar las recomendaciones son mayores que los posibles perjuicios. Cuando se invierten 150 minutos semanales en actividades de intensidad moderada, las tasas de lesión del aparato locomotor son muy bajas. Para la población en general, el riesgo de lesiones del aparato locomotor podría disminuir si se fomentase un plan de actividad física inicialmente moderado, que progresara gradualmente hasta alcanzar una mayor intensidad (OMS, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, 2010).

Productividad laboral

Dentro del panorama actual, donde la expectativa de las naciones por el crecimiento económico depende de un gran número de variables como la especulación de los mercados, la disponibilidad de recursos, la capacidad de generar productos con valor agregado, la incertidumbre política, el comportamiento de las divisas, las relaciones comerciales y la facilidad de atraer capital extranjero, ha sido reconocido el papel crucial que juega la productividad en la economía. La gama de definiciones es muy vasta, aunque, cabe aclarar que independientemente del tipo de sistema de producción, económico o

político, el concepto tiene una aplicación concreta. Por consiguiente, puede definirse como la relación entre lo generado por un sistema de producción y los recursos utilizados para obtenerlo (Prokopenko, 1989).

El crecimiento de la productividad es esencial para favorecer el crecimiento económico (OECD, 2014). A propósito, “el crecimiento económico es el aumento sostenido del producto en una economía. Usualmente se mide como el aumento del producto interno bruto real en un periodo de varios años o décadas” (Larraín & Sachs, 2002).

Según datos de las perspectivas económicas de América Latina 2019 de la OCDE, el crecimiento económico en América Latina y el Caribe ha sido insuficiente y ha retrasado la reducción de la pobreza y de la desigualdad del ingreso (OCDE, Perspectivas económicas de América Latina 2019: Desarrollo en transición, 2019). Cuando la población de un país cambia, un aumento del PIB equivale a un aumento del PIB per cápita y, en consecuencia, una mejora de las condiciones de vida del individuo promedio.

Dicho de otro modo, el aumento de la productividad facilita el crecimiento económico y, este a su vez, acrecienta la calidad de las condiciones de vida de las personas.

Dentro del ámbito empresarial, la productividad laboral, medida por la OCDE como el valor agregado bruto por hora trabajada, es el resultado de la producción en los centros de trabajo en correspondencia a los recursos empleados. Un ambiente de trabajo productivo es un detonador de eficiencia en la operatividad, en la calidad de los bienes producidos y el servicio al cliente, por lo que los eslabones de la cadena de valor se fortalecen y añaden valor al producto final. La productividad laboral es medida a través de indicadores de productividad, también conocidos como Key Performance Indicators (KPI), para tener un dato de desempeño que puede ser contado y comparado con el fin de determinar la eficiencia y eficacia de la empresa. Estos indicadores de rendimiento representan en qué medida es superior o inferior el desempeño en correspondencia a los objetivos trazados por la organización, que dicho sea de paso, deberán de estar alineados a las estrategias y la filosofía corporativa. Es necesario que a la hora de definir un KPI se tome en cuenta que el indicador sea específico (que la medición sea por un objetivo concreto), medible (que arroje un dato cuantificable), alcanzable (que no carezca de

sentido y pueda cumplirse), relevante (que importe lo que se está midiendo) y tenga un periodo de tiempo determinado.

La medición de la productividad laboral depende del Índice Global de Productividad Laboral de la Economía (IGPLE). Este indicador se genera al relacionar el PIB trimestral en términos reales con el número de ocupados en el país o el número de horas trabajadas (Galindo & Rios, 2015).

Factores que inciden en la productividad laboral

Joseph Prokopenko, en su obra “La gestión de la Productividad”, menciona que los procesos de producción son sistemas sociales complejos, adaptables y progresivos. Las relaciones recíprocas entre trabajo, capital, medio ambiente social y organizativo son importantes en tanto que estén equilibradas y coordinadas en un conjunto integrado.

Es conveniente identificar los factores que inciden en la productividad laboral. Prokopenko, basándose en un trabajo de Mukherjee y Sigh, clasificó a los factores en dos categorías: externos e internos (Mukherjee & Signh, 1975). Los primeros, son aquellos que están fuera del control de una empresa, en contraste con los internos, que son sobre los que se tiene control. Existe una división de los factores internos dependiendo de la facilidad con la que puedan modificarse: duros (no fácilmente cambiables) y blandos (fáciles de cambiar). Los factores duros incluyen los productos, la tecnología, el equipo y las materias primas; mientras que los factores blandos incluyen la fuerza de trabajo; entendida como el conjunto de condiciones físicas y espirituales que se dan en la corporeidad, en la personalidad viviente de un hombre y que éste utiliza para producir valores de uso de cualquier clase (Marx, 1867); los sistemas y procedimientos de organización, los estilos de dirección y los métodos de trabajo. Del mismo modo a los factores externos les corresponde una clasificación: ajustes estructurales, administración pública y recursos naturales. De este último, es preciso recalcar, que uno de sus elementos es la mano de obra.

Dicho lo anterior, las personas inciden de forma interna y externa en la productividad laboral.

Evidentemente, son el recurso más valioso, representan el factor central en cualquier mejora de la productividad e independientemente del nivel jerárquico, formación, experiencia, puesto o cualquier otra variable que se pudiera denotar, desempeñan una función con doble aspecto: la dedicación y la eficacia.

El primer aspecto, la dedicación, es la medida en que una persona se consagra al trabajo. Es decir, las personas no solo se distinguen por su capacidad, sino también por su voluntad al trabajar. Por otro lado, la eficacia, es la medida en que la aplicación del esfuerzo humano produce los resultados deseados en cantidad y calidad.

Países que carecen de facilidades para promover su desarrollo, como una zona geográfica privilegiada, buenas condiciones climatológicas, minerales e insumos en general, han descubierto que su fuente de crecimiento más importante es la población, su capacidad técnica, su educación, sus actitudes, sus motivaciones y su perfeccionamiento profesional. La inversión en estos factores mejora la calidad de la gestión y de la fuerza de trabajo. Esos países ponen sumo cuidado en invertir, instruir y dar formación a su mano de obra. Los países con un Producto Nacional Bruto (PNB) superior por habitante, suelen contar con una población mejor capacitada e instruida. La atención prestada a la salud y al ocio ha provocado un tremendo ahorro ocasionado por la reducción de las enfermedades, la mayor esperanza de vida y el aumento de la vitalidad. Dicho de otro modo, la calidad general de la mano de obra ha aumentado al mejorar la salud (Prokopenko, 1989).

La salud en los centros de trabajo

La Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT) implica un conjunto de políticas y actividades en los centros de trabajo diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores a aumentar el control sobre su salud y mejorarla, favoreciendo la productividad de las empresas y contribuyendo al crecimiento económico y social de los países (OPS, 2000). Tomando como referencia el tiempo transcurrido desde la publicación de la Carta de Ottawa, donde se contempla la creación de ambientes

saludables, aunado al amplio trayecto conceptual sobre la promoción de la salud, sigue resultando un desafío cuando el tema se orienta hacia los centros de trabajo.

De acuerdo a cifras de la Organización Mundial del Trabajo (OIT), agencia proveniente de la Organización de las Naciones Unidas (ONU); conformada por 187 estados miembros que tiene por objetivo promover los derechos laborales, fomentar oportunidades de trabajo decentes, mejorar la protección social y fortalecer el dialogo de temas relacionados al trabajo; se estima que en el mundo ha habido un aumento general en el número de personas fallecidas por causas atribuibles al trabajo de 2.33 millones en 2014 a 2.78 millones en 2017 (Hämäläinen, Takala, & Boon Kiat, 2017), mientras investigaciones recientes corroboran la complejidad del problema puesto que estiman que 1,000 personas mueren al día a causa de accidentes de trabajo y otras 6,500 por enfermedades profesionales (OIT, Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo, 2019).

Sin duda alguna, las enfermedades no transmisibles, preocupan cada vez más a la fuerza laboral y es importante no pasarlas por alto cuando miramos hacia el futuro. Es un imperativo global que este tipo de desafíos se aborde con estrategias de prevención, sin embargo, hacerlo de manera efectiva sigue representando un reto en el cumplimiento de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). La disposición de los gobiernos, los empleadores, gremios, sindicatos y trabajadores para sumar esfuerzos que posibiliten la SST puede ser la clave en el logro de un desarrollo sostenible y coadyuvar a cumplir los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU. Particularmente el ODSn°3, “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, y el ODSn°8, “Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos”.

El informe de 2019 de la Comisión Mundial sobre el Futuro del Trabajo de la OIT señala que: “El establecimiento de límites a jornadas de trabajo excesivamente largas reducirá los accidentes del trabajo y los riesgos psicosociales asociados a dichas jornadas” (OIT, Trabajar para un futuro más prometedor, 2019). En este sentido, es importante recalcar que las horas excesivas de trabajo, entendidas como aquellas que superan de forma habitual las 48 horas por semana, están vinculadas estrechamente con los efectos

crónicos de la fatiga, que pueden generar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares y trastornos gastrointestinales, así como estados de salud mental más delicados (OIT, Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo, 2019). Aunque hay otros factores de riesgo como la presión para trabajar horas extraordinarias y las remuneraciones bajas, la reducción de las horas de trabajo excesivas pudiera ser de utilidad en materia de la SST.

Es conveniente entender al trabajo como un factor determinante de la salud y prestar mayor atención a las conexiones entre la SST y la salud pública, así como a las posibles nuevas funciones relacionadas a la promoción de la salud, la prevención y la gestión de los riesgos psicosociales emergentes, los trastornos de salud mental y las enfermedades no transmisibles.

El vínculo entre los centros de trabajo y la salud es esencial, puesto que los individuos se consagran a sus empleos y precisamente por eso es importante promover ambientes de trabajo saludables. Habitarse a alimentarse nutritivamente, realizar mayor actividad física, adquirir buenas rutinas del sueño y tratar los peligros psicosociales son cuestiones que pueden verse influenciadas positivamente por el ambiente de trabajo (OIT, Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo, 2019).

En el contexto nacional, la Ley Federal del Trabajo (LFT), emanada del artículo 123 de la carta magna, es la encargada de regir las relaciones de trabajo y la principal autoridad responsable de hacerla valer es la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS). Según la ley, el trabajo es comprendido como un derecho y un deber social que debe efectuarse en condiciones que aseguren la vida digna y la salud para los trabajadores y sus familiares dependientes (LFT, 2019).

Asimismo, las Normas Oficiales Mexicanas que emite la STPS, determinan las condiciones mínimas necesarias en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, a efecto de prevenir accidentes y enfermedades laborales. La NOM-035-STPS-2018; “Factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Identificación, análisis y prevención”, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 22 de octubre del 2019, que tiene por objetivo “establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como promover un entorno organizacional favorable en los centros

de trabajo”; es reflejo de la labor en materia legal en pro de transformar los centros de trabajo en lugares más sanos. Primero que nada, los riesgos psicosociales en el trabajo son definidos como: los riesgos para la salud mental, física y social, ocasionados por las condiciones de empleo y los factores organizacionales y relacionales susceptibles de interactuar con el funcionamiento mental (Baudelot & Gollac, 2011). Ahora bien, atender los factores de riesgo psicosocial será responsabilidad de todos los centros de trabajo, entendidos como el lugar donde laboren personas que estén sujetas a una relación de trabajo en cualquier parte dentro del territorio nacional. Los empleadores deberán cumplir con la norma dependiendo del número de trabajadores de acuerdo a tres categorías: centros de trabajo donde laboran hasta 15 trabajadores, centros de trabajo entre 16 y 50 trabajadores, y centros de trabajo con más de 50 trabajadores.

Dentro de las obligaciones de los empleadores destacan: establecer y difundir en el centro de trabajo una política de prevención de riesgos psicosociales, la promoción de un entorno organizacional favorable, identificar y analizar los factores de riesgo, evaluar el entorno organizacional, y adoptar medidas y acciones de control cuando el resultado de la evaluación de los factores lo indique. Por otro lado, los trabajadores también están sujetos a cumplir con ciertas obligaciones como: observar las medidas de prevención y control, abstenerse de realizar prácticas contrarias al entorno organizacional favorable y actos de violencia laboral, y participar en la identificación de los factores de riesgo psicosocial.

Los factores de riesgo psicosocial que están contemplados en la norma son: condiciones del ambiente de trabajo, cargas de trabajo, control sobre el trabajo, jornadas que exceden lo establecido en la ley, interferencia en la relación trabajo-familia, liderazgo negativo y violencia laboral. Mientras que los elementos del entorno organizacional son: sentido de pertenencia, formación para la adecuada realización de las tareas encomendadas, definición precisa de las responsabilidades, participación proactiva y comunicación entre los trabajadores, distribución adecuada de las cargas de trabajo, y evaluación y reconocimiento del desempeño (STPS, 2020).

Efectos de la actividad física, ejercicio y deporte en la productividad laboral

La actividad física, ejercicio y deporte no solo impactan favorablemente en la salud física como se mencionó anteriormente, sino que también, inciden de buena forma en el bienestar psicológico de los empleados (Thøgersen-Ntoumani, Fox, & Ntoumanis, 2005), porque se relacionan efectivamente con la autopercepción de la salud (De Miguel Calvo, 2011), con los estados de ánimo positivos; la reducción del estrés, depresión y ansiedad; estimulación del autoestima y mejora de la claridad mental (Díaz Martínez & Mardones Hernández, 2011). Esto a su vez, tiene repercusiones directas en la productividad laboral, porque además de reducir las tasas de ausentismo y el número de enfermedades (Musich, Hook, Baaner, & Edington, 2006), potencializa climas organizacionales óptimos, más aún, cuando los planes de actividad física involucran la interacción entre compañeros, así como lo menciona Ximena Díaz Martínez, a través de juegos y bailes grupales, donde sin lugar a duda, a la par, podrían tener cabida los equipos deportivos, puesto que favorecen las relaciones interpersonales dentro de la empresas.

Empresa NATGAS

NATGAS es una empresa mexicana fundada en 2012 que promueve el uso de energías limpias como el gas natural para vehículos privados, taxis, autobuses, plataformas y flotillas a un costo más bajo que la gasolina.

Misión

Promover una alternativa de combustible ecológico a la comunidad vehicular de manera ordenada.

Visión

Ser los líderes en el desarrollo estructurado del mercado del Gas Natural Vehicular en México.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Diseño

El diseño de esta investigación es de tipo descriptiva y transversal, donde se consideraron indicadores de rendimiento laboral, así como las variables del cuestionario internacional de actividad física.

Población

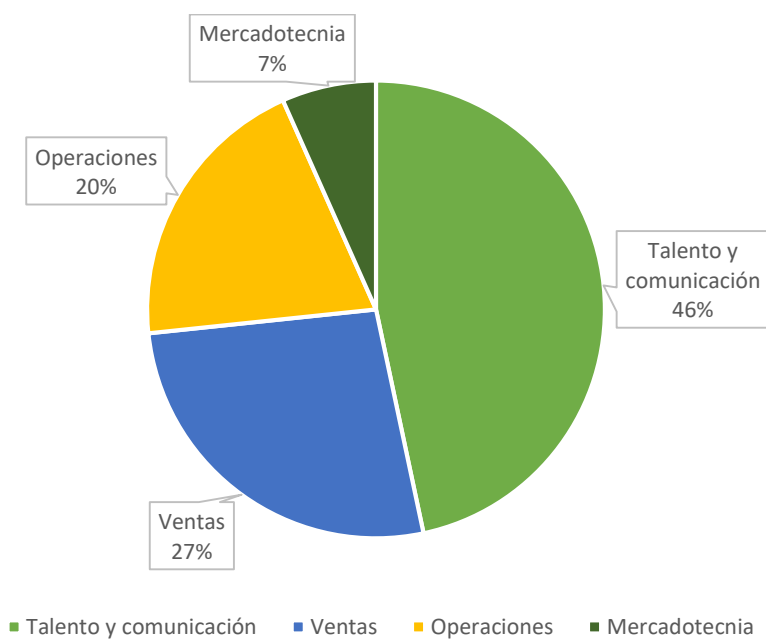
La población de estudio pertenece al capital humano de la empresa mexicana NATGAS con sede en Querétaro, Qro., México.

Muestra

La muestra fue intencionada y estuvo compuesta por un total de 15 personas de las áreas administrativas (Talento y comunicación, ventas, operaciones y mercadotecnia) de la empresa NATGAS, tal como lo muestra la gráfica 1. Sobre su estructura, un 66 % eran mujeres y el 33 % restante hombres (ver gráfica 2). La edad promedio (ver tabla 1) fue de 29.06 en un rango de edad que oscila entre los 21 y los 43 años ($DT= 6.261$).

Gráfica 1

Porcentaje de participación por departamento



Gráfica 2

Porcentaje de participación por sexo

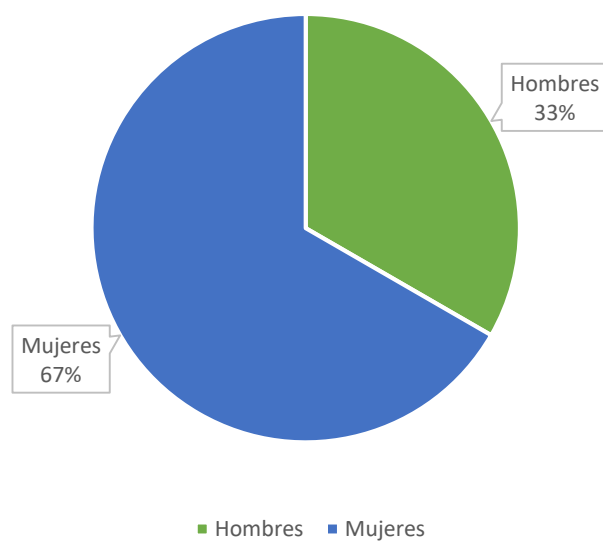


Tabla 1*Porcentaje de participación por edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
21.00	1	6.7
22.00	1	6.7
23.00	1	6.7
25.00	2	13.3
26.00	1	6.7
27.00	1	6.7
28.00	2	13.3
29.00	1	6.7
31.00	1	6.7
35.00	2	13.3
38.00	1	6.7
43.00	1	6.7
Total	15	100.0

Criterios de inclusión

Trabajadores de NATGAS

Hombres y mujeres con una edad entre 18 y 65 años

Criterios de exclusión

Trabajadores que hayan presentado alguna lesión o enfermedad que les impidiera llevar acabo sus actividades de manera normal durante los últimos 7 días.

Trabajadores que por motivos familiares, laborales o situaciones extraordinarias hayan cambiado su rutina en los últimos 7 días.

Criterios de eliminación

Cuando la suma de las categorías de actividad física vigorosa, moderada y caminata superen los 960 minutos.

Instrumento

El instrumento que se utilizó para esta investigación es el cuestionario internacional de actividad física versión larga IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), cuyo objetivo es evaluar el nivel de práctica de la actividad física relacionada con la salud de los últimos 7 días, es de tipo auto administrado y está estructurado en 27 preguntas que evalúan tres características de la actividad física: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día). Puede ser utilizado en personas entre los 18 y 65 años y está conformado por 5 apartados: actividad física relacionada al trabajo, actividad física relacionada al transporte, actividad física relacionada a las tareas domésticas, actividad física relacionada a la recreación y el tiempo dedicado a estar sentado (IPAQ, 2005). Además, según estudios realizados en 12 países, se sugiere que posee propiedades transculturales aceptables de medición en relación con la confiabilidad (Spearman's $\rho = 0.80$) y validez (Spearman's $\rho = 0.30$) (Hallal, Gómez, Parra, Lobelo, & Mosquera, 2010) La actividad semanal se registra en METs (equivalentes metabólicos) por minuto y por semana.

Valores en METS de referencia del cuestionario IPAQ versión larga:

- Caminata: 3.3 METs
- Uso de bicicleta como transporte: 6.0 METs
- Actividad física moderada: 4.0 METs
- Trabajo vigoroso en el jardín o patio: 5.5 METs
- Actividad física vigorosa: 8.0 METs

Para obtener el número de METs debemos multiplicar cada uno de los valores de referencia por el tiempo en minutos de la realización de la actividad física en un día y por el número de días a la semana que se realiza.

Los criterios para la determinación del tipo de actividad física (AF) que desempeña cada sujeto son los siguientes:

1. Nivel de actividad física alto: a) AF vigorosa al menos tres veces por semana y un promedio de al menos 1,500 METs/ minuto por semana. b) Siete días o más de cualquier combinación entre caminata, actividad física moderada o vigorosa acumulando al menos un total de 3000 METs/minuto por semana
2. Nivel de actividad física moderado: a) 3 o más días de AF vigorosa por la menos 20 minutos al día. b) 5 o más días de AF moderada y/o caminata al menos 30 minutos al día. c) 5 o más días de cualquier combinación entre caminata, AF moderada o vigorosa y una “actividad física total” mínima de 600 METs/minuto por semana.
3. Nivel de actividad física bajo: a) Todas aquellas actividades que no se incluyen en los niveles alto y moderado.

Procedimiento

Para conseguir los objetivos de esta investigación se planteó un cronograma de actividades con las siguientes fases:

Fase 1.- Búsqueda de información bibliográfica sobre la temática del trabajo de investigación y selección del cuestionario para el cumplimiento de dichos objetivos.

Fase 2.- Se procedió a la selección de una empresa que cumpliera con antecedentes de pausas activas y/o algún estímulo de actividad física.

Fase 3.- Se acudió a la empresa NATGAS con sede en la ciudad de Querétaro, específicamente con un colaborador del departamento de talento y comunicación, con la finalidad de explicar los objetivos del estudio y solicitar la autorización de forma escrita.

Fase 4. En el mes de febrero, una vez autorizado el estudio, se procedió a una selección aleatoria de un grupo de 75 trabajadores que participara en la investigación, haciéndoles llegar vía correo electrónico el cuestionario diseñado por el evaluador en Google Forms.

Fase 5.- Trabajo de campo. Se procedió a la recolección de datos en el mes de abril.

Fase 6.- Análisis de los datos obtenidos en SPSS v.22

Análisis estadístico

Para evaluar los niveles de actividad física de los empleados de la empresa NATGAS e identificar las medias de los indicadores de rendimiento laboral se utilizó el programa estadístico SPSS v.22

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Dentro de la información recolectada del cuestionario internacional de actividad física, como se puede observar en la tabla 2, destaca el porcentaje de actividades físicas relacionadas al trabajo, mientras que las demandas físicas para trasladarse son mínimas.

Tabla 2

Relación de la actividad física

	Porcentaje
AF relacionada al trabajo	41.1
AF relacionada al transporte	5.6
AF relacionada a las tareas domésticas	31.4
AF relacionada a la recreación	21.9
Total	100.0

Los datos muestran que predomina la práctica de actividad física alta (ver tabla 3). Es decir, se cumple alguno de los siguientes dos criterios: actividad física vigorosa en los últimos 3 días acumulando un mínimo de 1,500 MET/minuto por semana o 7 días de cualquier combinación de caminata, actividad física moderada y vigorosa, acumulando un mínimo de 3,000 MET/minuto por semana.

Tabla 3*Intensidad de la actividad física*

	Frecuencia	Porcentaje
AF ALTA	12	80.0
AF MODERADA O BAJA	3	20.0
Total	15	100.0

En lo que respecta a la actividad física relacionada al trabajo, como se puede observar en la tabla 4, se distingue la actividad física moderada, tal como cargar cosas ligeras.

Tabla 4*Actividad física relacionada al trabajo*

	Porcentaje
AF VIGOROSA	13.9
AF MODERADA	45.5
CAMINATA	40.7
Total	100.0

En lo que a la actividad física relacionada al hogar concierne (ver tabla 5), las tareas moderadas como cargar objetos livianos, lavar ventanas, barrer y trapear son las más concurridas.

Tabla 5*Actividad física relacionada a las tareas domesticas*

	Porcentaje
AF VIGOROSA	35.1
AF MODERADA	64.9
Total	100.0

El tiempo dedicado a realizar actividades físicas relacionadas a la recreación (ver tabla 6), deporte y tiempo libre se caracteriza por vincularse mayormente a esfuerzos vigorosos como hacer aerobics, correr, pedalear rápido en bicicleta o nadar velozmente.

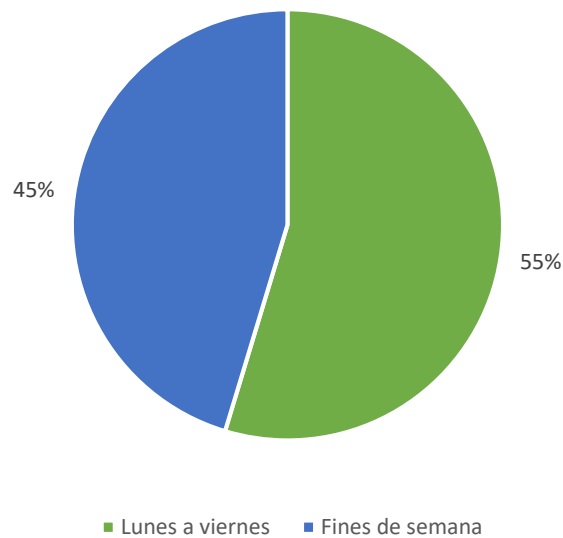
Tabla 6*Actividad física relacionada a la recreación, deporte y tiempo libre*

	Porcentaje
AF VIGOROSA	50.5
AF MODERADA	32.7
CAMINATA	16.8
Total	100.0

El promedio que permanecen sentados los trabajadores de NATGAS en un escritorio, en la sala viendo televisión o leyendo, sin tomar en cuenta el tiempo en un vehículo de motor, es mayor de lunes a viernes que los fines de semana, tal como lo muestra la gráfica 3. Entre semana la media es de 7.6 horas mientras que sábados y domingos es de 6.3 horas.

Gráfica 3

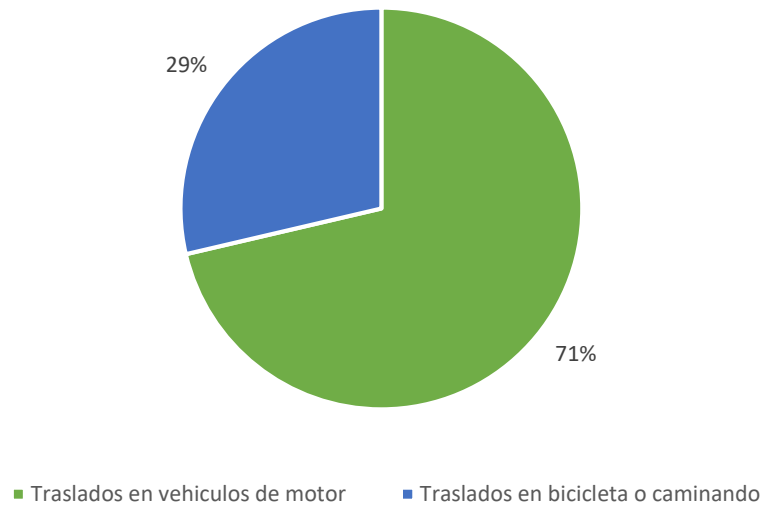
Tiempo dedicado a estar sentado



Como se puede ver en la gráfica 4, las actividades físicas relacionadas al transporte, ya sea en bicicleta o caminando, son poco concurridas. En su lugar, los traslados se hacen en su mayoría en vehículos con motor como los carros, autobuses o motocicletas.

Gráfica 4

Tipo de movilidad



En lo que respecta a la evaluación de los trabajadores por medio de los indicadores (ver tabla 7), las personas que integraron la muestra de estudio presentaron altos niveles de rendimiento laboral. Asimismo, destacó el indicador de meta, obteniendo la media más alta en comparación a los indicadores de desempeño y competencia ($M=85,0220$, $DT=12,15360$). Estos resultados pueden justificarse por la flexibilidad del esquema laboral de la organización, posibilitando que los empleados hagan un uso eficiente de su tiempo, mientras que aumenta su percepción de autonomía laboral.

Tabla 7*Indicadores de rendimiento laboral*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
COMPETENCIA	15	68.89	94.90	84.6333	7.79522
META	15	43.97	95.27	85.0220	12.15360
DESEMPEÑO	15	49.00	93.70	84.9600	10.60847

CAPÍTULO IV

DISCUSIONES

Las mejores empresas no solo se caracterizan por ofrecer bienes y servicios de gran calidad, sino que procuran una buena relación con los protagonistas de toda su operatividad. Los empleados, piedra angular del cúmulo de ventajas competitivas y fuente de desarrollo (Danvila & Sastre, 2007), son una variable clave para el funcionamiento, pero también para el rendimiento financiero (Kamukama, Ahiauzu, & Ntayi, 2011). Es bien sabido que aquellas organizaciones en las que se vela por una fuerza de trabajo independiente en sus decisiones, con iniciativa y autonomía laboral, generan ambientes favorables en la consecución de objetivos, entre ellos, buenos parámetros productivos (Pérez & Sáenz, 2010).

Los indicadores de rendimiento laboral denotan que la empresa NATGAS es productiva, sin embargo, la intrínseca necesidad que demarcan los agentes económicos, no solo dicta un proceso evolutivo bajo un enfoque de mejora continua como un acto superfluo, al contrario, es una necesidad para poder permanecer en el mercado (García & Barrasa, 2009). Ante esto, existe un inmenso compendio de información científica que respalda que los planes de entrenamiento o actividad física pueden aumentar indudablemente los indicadores de desempeño (Viñas, Mateos, & Carballo).

Para que un trabajador pueda consagrarse a sus responsabilidades, requiere de un estado de salud físico y emocional óptimo. En este marco, los estudios confirman la correlación positiva entre una práctica de actividad física periódica y moderada con un descenso de bajas por enfermedad leve en la organización (Proper, 2006), apuntando claramente a que las tasas de ausentismo tienden a disminuirse, especialmente por enfermedades respiratorias y musculo-esqueléticas (Martínez & Saldarriaga, 2008).

Los frutos psicológicos se encuentran bajo la misma pauta. Trabajos previos han analizado la relación entre la práctica de ejercicio físico y los indicadores positivos de rendimiento laboral, demostrando una asociación directa e indirecta con altos niveles de bienestar psicológico en las distintas facetas de la vida (De Miguel Calvo, 2011).

Por lo anterior, resultan imprescindibles las intervenciones de promoción de la actividad física en los lugares de trabajo, ya que suponen una mejora de la salud, disminuyen los costos por ausentismo y pérdidas de horas productivas (Carcedo, 2014).

Actualmente, no bastan iniciativas encaminadas a promover la actividad física en el tiempo libre, porque existe un acuerdo general acerca de la necesidad de considerar que la actividad física pueda ser parte de la jornada laboral; sin excluir las actividades domésticas y de movilidad cotidiana (Viguera & González, 2009).

Los programas de bienestar laboral pueden incluir incentivos remunerativos, inversión en infraestructura deportiva, relaciones estratégicas con servicios deportivos y la implementación de programas controlados como las pausas activas (Pérez, Yélamos, & Rodríguez, 2015).

Promover la actividad física en el trabajo no solo responde a combatir el sedentarismo o las enfermedades de trabajo. Mucho menos es exclusivamente un perentorio teñido de responsabilidad corporativa, también es una necesidad primordial con el fin de elevar la productividad.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

Del presente estudio se puede concluir que se cumplieron los objetivos de medir la actividad física de los empleados y determinar sus indicadores de rendimiento laboral.

Se ha podido observar que las mujeres tuvieron más disposición de participar en la investigación y que la actividad física que más se realiza es la que está relacionada al trabajo.

Pese a que los indicadores de rendimiento laboral arrojan datos que indican productividad, los resultados pueden tener cambios favorables si se incorporan planes de actividad física o se incentiva la práctica de ejercicio y/o deporte. En este sentido, es importante influir especialmente en la actividad física relacionada a la recreación, motivando al capital humano a vincularse a escenarios que demanden esfuerzos físicos moderados o vigorosos durante el tiempo libre. Aunado a eso, una propuesta para utilizar de manera más frecuente la bicicleta o andar a pie en los traslados, puede coadyuvar a la transformación positiva.

En cuanto al tiempo dedicado a estar sentado, tomando en cuenta que es mayor entre semana que los fines de semana, se pueden tomar acciones para que el promedio de 7.6 horas se reduzca significativamente. Las pausas activas pueden ser de utilidad, dando singular énfasis a la prevención de lesiones musculoesqueléticas.

Por todo esto, la recomendación general es que se preste suma importancia en la promoción de actividad física en la empresa. En cierta parte por la buena percepción de la competencia y el entorno, pero más aún por los beneficios que un programa de gestión de la salud en términos de productividad puede traer.

BIBLIOGRAFÍA

- Baudelot, B., & Gollac, M. (2011). *Trabajar para ser feliz. La felicidad y el trabajo en Francia*. Buenos Aires: Miño y Davila.
- BID. (2015). *Guía para impulsar el uso de la bicicleta*. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Brenes Cordero, H. (1996). *Actividad Física*.
- Carcedo, L. (2014). Promoción de la actividad física y el deporte en el medio labora. *Enfermería del trabajo*, 105-109.
- (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Ottawa.
- Casajús, J., Vicente, G., & Benito, P. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 1-21.
- Casla, S., & Fonseca, R. (s.f.). *Guía de ejercicio físico y nutrición para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado*. Novartis.
- (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York.
- Danvila, I., & Sastre, M. (2007). Capital humano y ventaja competitiva sostenible: un análisis de la relación entre la formación y los resultados empresariales. *Esic Maket*, 145-187.
- Davila Torres, J., González Izquierdo, J., & Barrera Cruz, A. (2014). Panorama de la obesidad en México. *Medicina social*.
- De Miguel Calvo, J. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Díaz Martínez, X., & Mardones Hernández, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 306-313.
- Galindo, & Rios, M. y. (2015). *Productividad*. México.

- García, J., & Barrasa, J. (2009). *Sistemas de calidad y mejora continua*. Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud.
- García, L., Ramos, D., Páez, D., Pedroza, L., & Mendoza, D. (2011). Impacto de un programa de promoción de actividad física en mujeres trabajadoras de dos empresas de Bogotá. *Revista Ciencias de la Salud*, 237-249.
- Gómez, H. R. (2015). *Promoción de la Salud*. Medellín.
- Hallal, P., Gómez, L., Parra, D., Lobelo, F., & Mosquera, J. (2010). Lecciones aprendidas después de 10 Años del uso de IPAQ en Brasil y Colombia. *Journal of Physical Activity and Health*, 59-64.
- Hämäläinen, P., Takala, J., & Boon Kiat, T. (2017). *Global Estimates of Occupational Accidents and Workrelated Illnesses 2017 (XXI Congreso Mundial de Seguridad y Salud en el Trabajo, Singapur, Workplace)*.
- INEGI. (2015). *Cálculo de los índices de productividad laboral y del costo unitario de la mano de obra 2015*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire*. IPAQ.
- Kamukama, N., Ahiauzu, A., & Ntayi, J. (2011). Competitive advantage: mediator of intellectual capital and performance. *Journal of Intellectual Capital*, 152-164.
- Larraín, F., & Sachs, J. (2002). *Macroeconomía en la economía global*. Buenos Aires: Pearson Education.
- LFT. (2019). *Ley Federal del Trabajo*.
- Martínez de Ita, M. E. (s.f.). EL CONCEPTO DE PRODUCTIVIDAD EN EL ANÁLISIS ECONÓMICO.
- Martínez, E., & Saldarriaga, J. (2008). Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral. *Revista Salud Pública*, 227-238.
- Marx, K. (1867). *EL CAPITAL*. Hamburgo: Luarna.
- Matveev Pavlovich, L. (1975). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid.

- Mukherjee, S., & Signh, D. (1975). *Towards high productivity*. Nueva Delhi: Oficina de Empresas Públicas.
- Musich, S., Hook, D., Baaner, S., & Edington, D. W. (2006). The association of two productivity measures with health risks and medical conditions in an Australian employee population. *American Journal of Health Promotion*, 353-363.
- OCDE. (2019). *La Pesada Carga de la Obesidad*. OCDE.
- OCDE. (2019). *Perspectivas económicas de América Latina 2019: Desarrollo en transición*. OCDE.
- OECD. (2014). *Perspectives on Global Development*. OECD.
- OIT. (2019). *Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo*. Ginebra: OIT.
- OIT. (2019). *Trabajar para un futuro más prometedor*. Ginebra: OIT.
- OMS. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- OMS. (2020). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. OMS.
- OPS. (2000). *Estrategia para el fortalecimiento de la promoción de la salud en los lugares de trabajo en América Latina y el Caribe*. Organización Panamericana de la Salud.
- Padilla, R., & Oddone, N. (s.f.). *Manual para el fortalecimiento de cadenas de valor*. México: CEPAL.
- Pérez, G., & Sáenz, F. (2010). Autonomía laboral, transferencia de conocimiento y motivación de los trabajadores como fuente de ventajas competitivas. *Cuadernos de Economía*, 183-211.
- Pérez, L., Yélamos, F., & Rodríguez, M. (2015). Intervención con un programa de ejercicio físico en la empresa. *Medicina y seguridad del trabajo*, 342-353.
- Prokopenko, J. (1989). *LA GESTIÓN DE LA PRODUCTIVIDAD*. Ginebra: Organización Internacional del Trabajo.

- Proper, K. (2006). Relación entre una actividad física moderada e intensa y las bajas por enfermedad leve en el puesto de trabajo. *British Journal of Sports medicine*, 173-178.
- Quintero, J., Munévar, R. A., & Munévar, F. I. (2015). Nuevas tecnologías, nuevas enfermedades en los entornos educativos. *Hacia la Promoción de la Salud*, 13-26.
- Ricoy, C. J. (2005). La teoría del crecimiento económico de Adam Smith. *Economía y desarrollo*, 11-47.
- Rivera Dommarco, J. Á., Colchero, M. A., Fuentes, M. L., González de Cosío Martínez, T., Aguilar Salinas, C. A., Hernández Licona, G., & Barquera, S. (2018). *La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control*. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Ruiz, P., & Baena, A. (2011). Efectos del ejercicio aeróbico sobre los estados de ánimo en mujeres mayores. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 43-47.
- Salanova, M., M. I., & Llorens, S. (2005). *Psicología organizacional positiva*. Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Salazar, J., Guerrero, J., Machado, Y., & Cañedo, R. (2009). Clima y cultura organizacional. Dos componentes esenciales en la productividad laboral. *ACIMED*, 67-75.
- Salinas, F., Cocca, A., Mohamed, K., & Vicianá, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 126-129.
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2020). *Información Laboral*. STPS.
- Soto, F., & Muñoz, C. (2018). Percepción del beneficio del ejercicio para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Una perspectiva del trabajador. *Ciencia & Trabajo*, 14-18.
- STPS. (2020). *NOM-035-STPS-2018*. Diario Oficial de la Federación.

- Thøgersen-Ntoumani, C., Fox, K. R., & Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise*, 609-627.
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 202-218.
- Viguera, S., & González, A. (2009). La promoción de la actividad física en el lugar de trabajo entre el profesorado de educación secundaria. *Investigando para innovar en la actividad física y el deporte*, 351-359.
- Viñas, J., Mateos, D., & Carballo, S. (s.f.). *Plan integral para la actividad física y el deporte*.

ANEXOS

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** y **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal.

PARTE 1: ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON EL TRABAJO

☐

Sí

☐

No



Pase a la PARTE 2: TRANSPORTE

Las siguientes preguntas se refieren a todas las actividades físicas que usted hizo en los **últimos 7 días** como parte de su trabajo pago o no pago. Esto no incluye ir y venir del trabajo.

2. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, construcción pesada, o subir

escaleras **como parte de su trabajo**? Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

_____ Días por semana

☐

Ninguna actividad física vigorosa relacionada con el trabajo



Pase a la pregunta 4

☐

No sabe/No está seguro(a)

3. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

4. Nuevamente, piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante **los últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo Usted actividades físicas **moderadas como** cargar cosas ligeras **como parte de su trabajo**? Por favor no incluya caminar.

_____ Días **por semana**

☐

No actividad física moderada relacionada con el trabajo



Pase a la pregunta 6

5. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas **moderadas** en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

6. Durante **los últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted por lo menos 10 minutos continuos **como parte de su trabajo**? Por favor no incluya ninguna caminata que usted hizo para desplazarse de o a su trabajo.

_____ **Días por semana**

☐

Ninguna caminata relacionada con trabajo ➡ ***Pase a la PARTE 2:***

TRANSPORTE

7. ¿Cuánto tiempo en total pasó generalmente **caminando** en uno de esos días como parte de su trabajo?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

PARTE 2: ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON TRANSPORTE

Estas preguntas se refieren a la forma como usted se desplazó de un lugar a otro, incluyendo lugares como el trabajo, las tiendas, el cine, entre otros.

8. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **viajó usted en un vehículo de motor** como un tren, bus, automóvil, o tranvía?

_____ **Días por semana**

☐

No viajó en vehículo de motor



Pase a la pregunta 10

9. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **viajando** en un tren, bus, automóvil, tranvía u otra clase de vehículo de motor?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

Ahora piense únicamente acerca de **montar en bicicleta** o **caminatas** que usted hizo para desplazarse a o del trabajo, haciendo mandados, o para ir de un lugar a otro.

10. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **montó usted en bicicleta** por al menos 10 minutos continuos para **ir de un lugar a otro**?

_____ **Días por semana**

☐

No montó en bicicleta de un sitio a otro

 *Pase a la pregunta 12*

11. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **montando en bicicleta** de un lugar a otro?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

12. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos para ir **de un sitio a otro**?

_____ **Días por semana**

☐

No caminatas de un sitio a otro



Pase a la PARTE 3: TRABAJO DE LA CASA, MANTENIMIENTO DE LA CASA, Y CUIDADO DE LA FAMILIA

13. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando** de un sitio a otro?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

PARTE 3: TRABAJO EN LA CASA, MANTENIMIENTO DE LA CASA Y CUIDADO DE LA FAMILIA

Esta sección se refiere a algunas actividades físicas que usted hizo en los **últimos 7 días** en y alrededor de su casa tal como como arreglo de la casa, jardinería, trabajo en el césped, trabajo general de mantenimiento, y el cuidado de su familia.

14. Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **vigorosas** tal como levantar objetos pesados, cortar madera, palear nieve, o excavar **en el jardín o patio**?

_____ **Días por semana**

☐

Ninguna actividad física vigorosa en el jardín o patio



Pase a la pregunta 16

15. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **vigorosas** en el jardín o patio?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

16. Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, barrer, lavar ventanas, y rastrillar **en el jardín o patio**?

_____ **Días por semana**

☐

Ninguna actividad física moderada en el jardín o patio



Pase a la pregunta 18

17. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas** en el jardín o patio?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

18. Una vez más, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, lavar ventanas, estregar pisos y barrer **dentro de su casa**?

_____ **Días por semana**

☐

Ninguna actividad física moderada dentro de la casa



Pase a la PARTE 4: ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

19. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas** dentro de su casa?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

PARTE 4: ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

Esta sección se refiere a todas aquellas actividades físicas que usted hizo en los **últimos 7 días** únicamente por recreación, deporte, ejercicio o placer. Por favor no incluya ninguna de las actividades que ya haya mencionado.

20. Sin contar cualquier caminata que ya haya usted mencionado, durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted por lo menos 10 minutos continuos **en su tiempo libre**?

_____ **Días por semana**

☐

Ninguna caminata en tiempo libre



Pase a la pregunta 22

21. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando** en su tiempo libre?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

22. Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **vigorosas** tal como aeróbicos, correr, pedalear rápido en bicicleta, o nadar rápido en su **tiempo libre**?

_____ **Días por semana**

☐

Ninguna actividad física vigorosa en tiempo libre



Pase a la pregunta 24

23. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **vigorosas** en su tiempo libre?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

24. Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como pedalear en bicicleta a paso regular, nadar a paso regular, jugar dobles de tenis, **en su tiempo libre**?

_____ **Días por semana**

☐

Ninguna actividad física moderada en tiempo libre



Pase a la PARTE 5: TIEMPO DEDICADO A ESTAR SENTADO(A)

25. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas** en su tiempo libre?

_____ **Horas por día**
_____ **Minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro(a)

PARTE 5: TIEMPO DEDICADO A ESTAR SENTADO(A)

Las últimas preguntas se refieren al tiempo que usted permanece sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto incluye tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión. No incluya el tiempo que permanece sentado(a) en un vehículo de motor que ya haya mencionado anteriormente.

26. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día en la semana**?

_____ **Horas por día**
_____ **Minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro(a)

27. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día del fin de semana**?

_____ **Horas por día**
_____ **Minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro(a)

Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Evaluación de Desempeño de la Práctica

Datos del alumno:

Matrícula:	1980929
Nombre del Alumno:	David Arturo Lugo Vicensio
Programa educativo:	Maestría en Actividad Física y Deportes
Orientación:	Gestión Deportiva

Datos de la Empresa:

Empresa/Institución:	Dirección de Deportes
Departamento/Área:	Jeftura de Equipos Representativos

Evaluación

	Excelente	Buena	Regular	Mala
Asistencia		✓		
Conducta	✓			
Puntualidad		✓		
Iniciativa		✓		
Colaboración		✓		
Comunicación		✓		
Habilidad	✓			
Resultados		✓		
Conocimiento profesional de su carrera		✓		

Observaciones:

SEÑAL CON UN BUEN POTENCIAL LA UNICE
FALTA TENER MAS INICIATIVA PARA LAS
ACTIVIDADES FUERA DE LA URMATRIO

MARIO LUGO
Nombre y firma del Tutor
responsable de la práctica

JEFE DE EQUIPOS REPRESENTATIVOS
Puesto del Tutor responsable
de la práctica



Sello de la institución responsable



Avenida Universidad s/n, Ciudad Universitaria, C.R. 66458
San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México
Tel: (81) 13-60-44-89 13-60-44-51
fax: (81) 13-60-44-51 www.uanl.mx



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

RC-07-072
Rev: 00-09/10
V-01-10-2010

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1980929
Nombre del Alumno:	DAVID ARTURO CUBAS VICENCIO
Facultad:	FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
Carrera:	MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Datos de la Empresa:

Empresa/Institución:	DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
Departamento/Área:	COORDINACIÓN DE EQUIPOS REPRESENTATIVOS, NUEVO LEÓN.

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Observaciones:

MICHAEL LARA
Nombre y firma del jefe inmediato

COORDINADOR DE EQUIPOS REPRESENTATIVOS
Nombre y firma del jefe inmediato



Sello de la institución de dependencia
DIRECCION DE DEPORTES



Ciudad Universitaria, C.P. 66451
San Nicolás de los Garza, Nuevo León México
Tels: (81) 13.40.44.50 / 13.40.44.51 / Fax: 7640
fod@uanl.mx / www.fod.uanl.mx

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO
LA. DAVID ARTURO CUBAS VICENCIO

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte

Con Orientación en Gestión Deportiva

Tesina: Actividad física, ejercicio y deporte; factores que inciden en la productividad laboral.

Nací el 5 de octubre de 1993 en el Distrito Federal, hoy Ciudad de México. Viví ahí hasta los 8 años y posteriormente me mudé junto con mi familia a la bonita y pacífica ciudad de Querétaro.

En lo que a mi preparación académica concierne, tuve una educación salesiana de primaria a preparatoria, donde siempre se procuró mi formación integral; apegada al deporte, las buenas costumbres, un sentido altruista y la excelencia académica. Una vez terminada mi etapa de educación media superior, ingresé a la licenciatura en administración en la Universidad Autónoma de Querétaro, donde adquirí muchas capacidades derivadas de los trabajos en equipo, congresos y eventos en los que participaba, del cual se destaca un proyecto emprendedor de tamales gourmet nombrado como “Tamales los Chinos”. Dos años después de haber egresado, por la inquietud de seguir creciendo y orientarme al deporte, me fui a San Nicolás de los Garza para estudiar la maestría en gestión deportiva en la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Por otro lado, con el deporte siempre tuve una relación estrecha. Desde los primeros años practiqué natación, basquetbol, taekwondo, atletismo y fútbol, aunque siempre me incline más por este último. Formé parte de los equipos representativos durante todas mis etapas escolares y tuve la oportunidad de disfrutar una breve, pero placentera trayectoria en la tercera división del fútbol profesional.

En lo que a las labores de servicio respecta, desde secundaria trabajé con personas con discapacidad y de escasos recursos, pero ha sido mi participación como voluntario internacional en Laguerpie, Francia lo más destacable de mi trabajo por la sociedad.

En el campo laboral, estuve trabajando en una empresa que organizaba torneos de Padel en los últimos semestres de la carrera. Luego de egresar, empecé a trabajar en el departamento de compras de mi alma mater como responsable del sistema de gestión de calidad ISO 9001: 2015. Más tarde, mientras hacía mis estudios de posgrado, trabajaría como docente de licenciatura y auxiliar de gestión en la jefatura de equipos representativos de la UANL.

Correo electrónico: cu_bassi@hotmail.com